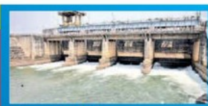
సాక్షి తూర్పుగోదావరి

శనివారం, 22, జూలై, 2023



క్రీడాకోచ్‌కు సత్కారం

పి.గన్నవరం: శాయ్ నుంచి రైఫిల్ షూటింగ్ కోచ్‌గా అర్హత సాధించిన రాజేష్ (ముంగండ)ను జేడీసీ చైర్మన్ వేణుగోపాలరావు శుక్రవారం పి.గన్నవరంలోని సత్కరించారు.



డెల్టాలకు నీరు

ధవళేశ్వరం: కాటన్ బ్యారేజీ నుంచి శుక్రవారం తూర్పు డెల్టాకు 4000, మధ్య డెల్టాకు 2,600, పశ్చిమ డెల్టాకు 4 500 క్యూసెక్కులు వదిలారు.

నిత్యాన్నదానానికి విరాళాలు



ఆత్రేయపురం: వాడపల్లి శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయంలో నిత్యాన్నదాన పథకానికి గొల్లపూడి వీర వెంకట నాగేంద్రకుమార్, శ్రావణి దంపతులు (విశాఖపట్నం) రూ 50,001, ఎస్.వెంకటరావు, భవాని దంపతులు (కాకినాడ) రూ.10,005 చొప్పున విరాళాలు సమర్పించారు.

న్యూస్‌రీల్

యూపీఎస్సీ పరీక్షలకు శిక్షణ

సీటీఆర్ఐ (రాజమహేంద్రవరం): యూపీఎస్సీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్న జిల్లాలోని ఎస్సీ, ఎస్టీ నిరుద్యోగుల నుంచి దరఖాస్తులు ఆహ్వానిస్తున్నట్లు జిల్లా షెడ్యూల్డ్ కులాల సంక్షేమం, సాధికారిత అధికారి ఎం.సందీప్ శుక్రవారం ప్రకటనలో తెలిపారు. ముందుగా ప్రవేశ పరీక్ష నిర్వహిస్తామని, అందులో వచ్చిన మార్కుల ఆధారంగా రిజర్వేషన్ ప్రకారం ఎంపిక ఉంటుందన్నారు. సివిల్ సర్వీసెస్‌కు విశాఖపట్నంలో, గ్రూప్-1కు విజయవాడలో, గ్రూప్ -2కు తిరుపతిలో శిక్షణ ఉంటుందంటారు. ఆగస్టు 5వ తేదీలోపు ఆన్‌లైన్‌లో దరఖాస్తు చేసుకోవాలని, అభ్యర్థి వార్షిక కుటుంబ ఆదాయం రూ.6 లక్షలకు మించకుండా ఉండాలన్నారు. ఆసక్తి కలవారు ఈ (http://aprtdc.apcfrr.in) వెబ్‌సైట్‌ను సందర్శించాలన్నారు.

యశస్వి ఉపకార వేతనాలకు దరఖాస్తులు

సీటీఆర్ఐ(రాజమహేంద్రవరం): కేంద్ర సామాజిక న్యాయం సాధికారత మంత్రిత్వ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ప్రధానమంత్రి యంగ్ అచీవర్స్ స్కాలర్ షిప్ అవార్డు స్కీమ్(యశస్వి) కింద ఉపకార వేతనాలు ఇవ్వనున్నారు. ఇందుకు అర్హత కలిగిన విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్ ద్వారా దరఖాస్తులు చేసుకోవాలని జిల్లా బీసీ సంక్షేమ శాఖ అధికారి పిల్లి సత్య రమేష్ శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో కోరారు. 9వ తరగతి నుంచి ఇంటర్ వరకు చదువుతున్న వెనుకబడిన తరగతులు, సంచార జాతుల కులాలకు చెందిన విద్యార్థుల నుంచి ఆగస్టు 10వ తేదీ వరకు దరఖాస్తులను స్వీకరిస్తారన్నారు యశస్వి ప్రవేశ పరీక్ష ఓఎంఆర్ విధానంలో జరుగుతుందన్నారు.ఆగస్టు 12 నుంచి 15తేదీ వరకు దరఖాస్తు దిద్దుబాటుకు అవకాశం ఉందన్నారు. వెబ్‌సైట్ ద్వారా అడ్మిట్ కార్డులు విడుదల చేస్తారన్నారు. సెప్టెంబర్ 29న పరీక్ష నిర్వహిస్తారు. అభ్యర్థులు ఆదాయ ధ్రువీకరణ, కుల ధృవీకరణ పత్రం సమర్పించాలని సూచించారు. మరిన్ని వివరముల కోసం pr://yet.not.ac.in. http://sociajurtice.gov.in/rchemer/ వెబ్‌సైట్ పరిశీలించాలని పేర్కొన్నారు.

జిల్లా వ్యాప్తంగా జల్లులు

కొవ్వూరు: జిల్లా వ్యాప్తంగా శుక్రవారం చెదురు మదురుగా జల్లులు పడ్డాయి. ఉదయం ఎనిమిది గంటల వరకూ(గడిచిన ఇరవై నాలుగు గంటల వ్యవధిలో) సగటున 7.1 మి.మీటర్ల వర్షపాతం నమోదైంది.తాళ్లపూడి, సీతానగరం మండలాల్లో 4.8 మి.మీటర్ల చొప్పున, గోకవరంలో 6.8, కోరుకొండలో 8.0,రాజమహేంద్రవరం అర్బన్‌లో 11.4, రాజమహేంద్రవరం రూరల్‌లో 13.4, రాజానగరంలో 4.6, రంగంపేటలో 6.2, బిక్కవోలులో 2.8, అనపర్తి లో 8.0, కడియంలో 13.0, గోపాలపురంలో10.4, నల్లజర్లలో4.2 మి.మీటర్ల చొప్పున వర్షం కురిసింది.

రత్నగిరికి భక్తుల తాకిడి

- దేవస్థానానికి రూ.20 లక్షల ఆదాయం

అన్నవరం: రత్నగిరిపై సత్యదేవుని ఆలయానికి శుక్రవారం భక్తులు పోటెత్తారు. సుమారు 20 వేల మంది భక్తులు స్వామివారిని దర్శించి పూజలు చేశారు. సత్యదేవుని వ్రతాలు 1,500 జరిగాయి. సత్యదేవుని దర్శించిన భక్తులు సప్తగోకులంలో గోవులకు ప్రదక్షిణ చేశారు. అనంతరం రావిచెట్టు వద్ద పూజలు చేశారు. అన్ని విభాగాల ద్వారా దేవస్థానానికి రూ.20 లక్షల ఆదాయం వచ్చినట్టు అధికారులు తెలిపారు.రత్నగిరి వాసు డు సత్యదేవుని జన్మ నక్షత్రం 'మఖ' సందర్భంగా శుక్రవారం స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు, అభిషేకాలు నిర్వహించారు. అనంతరం స్వామి, అమ్మవారు, శంకరులను నూతన పట్టువస్త్రాలతో అలంకరించి భక్తులకు దర్శనాలు కల్పించారు.

నేడు మంత్రి సీదిరి రాక

కాకినాడ సిటీ: రాష్ట్ర పశుసంవర్ధకశాఖ, మత్స్యశాఖ మంత్రి, జిల్లా ఇన్‌చార్జి మంత్రి సీదిరి అప్పలరాజు శనివారం కాకినాడ రానున్నారు. ఆయన పలాస నుంచి స్థానిక ఆర్అండ్‌బి అతిథి గృహం చేరుకుంటారు. అక్కడ నుంచి కాకినాడలో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు. అనంతరం సాయంత్రం 5.30 గంటలకు పలాస బయలుదేరి వెళతారు.

కారులో తరలిస్తున్న రూ.1.50 కోట్ల స్వాధీనం

పోలీసుల అదుపులో ముగ్గురు వ్యక్తులు

కొవ్వూరు: ఏ విధమైన ఆధారాలూ లేకుండా కారులో తరలిస్తున్న రూ.1.50 కోట్లను రోడ్డు కం రైలు వంతెనపై పట్టుకున్నామని పట్టణ సీఐ వి.జగదీశ్వరరావు తెలిపారు. శనివారం సాయంత్రం ఐదు గంటలకే ఈ నగదు పట్టుకున్నప్పటికీ పోలీసులు ఈ విషయాన్ని అత్యంత గోప్యంగా ఉంచారు. మీడియాకి తెలియకుండా జాగ్రత్త పడ్డారు. మంగళగిరికి చెందిన బంగారం వ్యాపారి మహేష్‌తో పాటు షేక్ జిలానీ, డ్రైవర్ కె.శ్రీనివాసరావులను అదుపులోకి తీసుకుని విచారిస్తున్నట్లు సీఐ తెలిపారు. మొత్తం నగదు రూ.500 నోట్ల కట్టలని సీఐ తెలిపారు. ఈ కేసులో రూ.1.50 కోట్ల సొమ్ము, కారుని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ వ్యవహారంపై ఆదాయ పన్ను శాఖ అధికారులకు సమాచారం ఇచ్చినట్లు డీఎస్పీ వీఎస్ఎన్ వర్మ తెలిపారు. వాస్తవంగా నల్లజర్ల సమీపంలో చెక్ పోస్టు వద్ద పట్టుకున్నట్లు విశ్వసనీయ వర్గాల ద్వారా తెలిసింది.



గోదావరికి పోటెత్తిన వరదతో ధవళేశ్వరం కాటన్ బ్యారేజీ సమీపంలో ఒడ్డుకు చేరిన పడవలు



రాజమహేంద్రవరంలోని పుష్కరఘాట్‌లో గోదావరి ఉధృతి

ఉరకలై.. నిలకడగా

- భద్రాచలంలో వరద తగ్గుముఖం
- ధవళేశ్వరం వద్ద తొలి ప్రమాద హెచ్చరికకు చేరువగా..
- బ్యారేజీ నుంచి 9.64 లక్షల క్యూసెక్కుల విడుదల
- సముద్రంలో వేగంగా కలుస్తున్న నీరు
- లంకలను తాకుతున్న ప్రవాహం
- వరద మందగమనంతో ఊరట

సాక్షి, రాజమహేంద్రవరం/సాక్షి, అమలాపురం: ఎగువన వర్షాలతో గోదావరి ప్రవాహం పెరిగి, అనంతరం నిలకడగా కొనసాగుతోంది. భద్రాచలం వద్ద గోదావరి నీటి మట్టం శుక్రవారం మధ్యాహ్నం ఒంటి గంటకు 43.30 అడుగులకు చేరింది. కానీ సాయంత్రం నుంచి తగ్గడం ఆరంభమైంది. 4 గంటలకు 42.50 అడుగులకే చేరింది. మొదటి ప్రమాద హెచ్చరిక ఉపసంహరించుకున్నారనే సమాచారం ఇక్కడ లంక గ్రామాలకు ఊరట నిస్తోంది. ప్రవాహం నెమ్మదిగా తగ్గే అవకాశముంది. భద్రాచలం వద్ద వరద తగ్గుతుండగా, ధవళేశ్వరం కాటన్ బ్యారేజ్ వద్ద వరద ఉధృతి మధ్యాహ్నం 3 గంటల నుంచి నిలకడగా కొనసాగుతోంది. రాత్రి పది గంటల సమయంలో బ్యారేజ్‌లో నీటిమట్టం 11.70 అడుగులకు చేరింది. కాటన్ బ్యారేజ్ నుంచి 175 గేట్లు ఎత్తి 9,64,087 క్యూసెక్కుల మిగులు జలాలు సముద్రంలోకి విడుదల చేశారు. మధ్యాహ్నం నుంచి ప్రవాహం నెమ్మదించింది.

ప్రభుత్వం అప్రమత్తం

గోదావరి వరద ప్రభావంతో గోదావరి తీర ప్రాంతాలు నీటితో కళకళలాడుతున్నాయి. పుష్కర్ ఘాట్, కోటిలింగాలరేవు, గౌతమీఘాట్‌లకు నీరు తాకింది. మెట్ల వరకు చేరడంతో పుష్కరఘాట్ వద్ద పుణ్యస్నానాలు ఆచరించేందుకు అనుమతులు నిరాకరించారు. కొవ్వూరు గోష్పాదక్షేత్రం మెట్ల వరకు నీరు చేరింది. వరద పరిస్థితుల దృష్ట్యా తూర్పుగోదావరి జిల్లా అధికార యంత్రాంగం అప్రమత్తమైంది. సహాయక చర్యలు ముమ్మరం చేసింది. లంక గ్రామాల ప్రజలకు ఎలాంటి సహకారమైనా అందించేందుకు సన్నద్ధమైంది. ఇప్పటికే కంట్రోల్ రూంలను అందుబాటులోకి తెచ్చింది. కోనసీమ జిల్లా లంక గ్రామాల ప్రజల రాకపోకలకు ఇప్పటికే పడవలు ఏర్పాటు చేశారు. వరద మరింత పెరిగితే పడవల సంఖ్యను పెంచనున్నారు. పునరావాస కేంద్రాలను గుర్తించడంతో పాటు అవసరమైతే భోజనం, మందులు, వైద్య సేవలు అందించేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు.

కోనసీమ లంకలపై ప్రభావం

- డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ జిల్లాపై వరద ప్రభావంతో లంకలకు బాహ్య ప్రపంచం నుంచి వాహనాల రాకపోకలు నిలిచిపోయాయి. పడవల పైనే స్థానికులు, రైతులు రాకపోకలు సాగిస్తున్నారు. వరద నీరు కూడా సముద్రంలో వేగంగా కలుస్తూండటంతో ముంపు తీవ్రత అంతగా ఉండదని జిల్లా వాసులు ఊపిరి పీల్చుకుంటున్నారు.
- ఆలమూరు, కొత్తపేట, రావులపాలెం, పి.గన్నవరం, అయినవిల్లి, మామిడికుదురు, కపిలేశ్వరపురం, కె.గంగవరం, ముమ్మిడివరం మండలాల్లో గోదావరి నదీపాయల మధ్య ఉన్న లంకలను గోదావరి చుట్టుముట్టింది. ప్రధాన నదికి అనుబంధంగా ఉన్న నదీపాయల్లో వరద ఉరవడి కనిపిస్తోంది. నివాస ప్రాంతాలు కాని లంకల చుట్టూ నీరు చేరింది. రైతులు తమ పాడి పశువులను సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించారు.
- పి.గన్నవరం మండల పరిధిలోని జి.పెదపూడిలంక, ఉడిమూడిలంక, బూరుగులంక, అరిగెలవారిపేట వద్ద వరద ఉధృతి మరింత పెరిగిందన్నీ మండలంలోని చాకలిపాలెం శివారు కనకాయలంక కాజ్‌వే వరద నీట మునిగింది. దీంతో కనకాయలంక, పుచ్చల్లంక గ్రామాలకు వెళ్లేందుకు స్థానికులు పడవలను ఆశ్రయిస్తున్నారు. ఆ లంక గ్రామాల ప్రజలు, విద్యార్థులు మధ్యాహ్నం వరకూ మోకాలి లోతు నీటిలో రాకపోకలు సాగించారు. దీంతో అధికారులు మధ్యాహ్నం బోట్లు ఏర్పాటు చేశారు. కనకాయలంక గ్రామం పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా యలమంచిలి మండల పరిధిలోకి వస్తుంది. ఆ మండలానికి వెళ్లాలంటే దొడ్డిపట్ల రేవు దాటాలి. అయితే ఆ గ్రామం నుంచి పి.గన్నవరం మండలం చాకలిపాలేనికి మాత్రమే రోడ్డు ఉంది. దీంతో కనకాయలంక విద్యార్థులు కోనసీమ జిల్లాలోని పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో చదువుతున్నారు. వారికి ఏ అవసరం వచ్చినా చాకలిపాలెం వస్తారు. ఏటా ఓ మాదిరి వరదలకే ఈ కాజ్‌వే నీట మునుగుతోంది.
- అయినవిల్లి మండలం ముక్తేశ్వరం వద్ద ఎదురుబిడిం, మామిడికుదురు మండలం అప్పనపల్లి కాజ్‌వే వద్దకు వరద నీరు చేరింది. అయితే కాజ్‌వే పైకి నీరు చేరలేదు. శనివారం వరద ఉధృతి కొంత పెరిగినా వాహనాల రాకపోకలకు ఇబ్బంది ఉండకపోవచ్చని ఉండదని స్థానికులు చెబుతున్నారు. ముక్తేశ్వరం వద్ద వాడుకలో లేని తొగరపాయ వంతెన నీట మునిగింది.



పి.గన్నవరం: కనకాయలంక కాజ్‌వేపై వరద నీటిలోనే ప్రజల రాకపోకలు



పి.గన్నవరం: బూరుగులంక నుంచి పడవపై పాఠశాలకు వెళ్తున్న విద్యార్థులు



మామిడికుదురు: అప్పనపల్లి స్నానాల రేవులో గోదావరి ఉధృతి

విద్యుత్ సమస్యలకు త్వరలో చెక్



విద్యుత్‌శాఖ అధికారులతో సమావేశమైన రాజానగరం ఎమ్మెల్యే జక్కంపూడి రాజా

- రూ.20 కోట్లతో సబ్‌స్టేషన్ నిర్మాణానికి చర్యలు
- ఎమ్మెల్యే జక్కంపూడి రాజా

రాజమహేంద్రవరం సిటీ: వేపకాయలదిబ్బలో రూ.20 కోట్లతో అత్యాధునిక సబ్‌స్టేషన్ నిర్మాణానికి చర్యలు చేపట్టి, విద్యుత్ సమస్యలకు త్వరలో చెక్ పెట్టనున్నట్లు వైఎస్సార్ సీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు, రాజానగరం ఎమ్మెల్యే జక్కంపూడి రాజా అన్నారు. రాజమహేంద్రవరం కార్యాలయంలో శుక్రవారం విద్యుత్ శాఖ అధికారులతో సమీక్షించారు. ఎమ్మెల్యే రాజా మాట్లాడుతూ యుద్ధప్రాతిపదికన పనులు చేపట్టి ఆరు నెలల్లో నిర్మాణం పూర్తి చేయాలని అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. రాజమహేంద్రవరం సిటీ, రూరల్, రాజానగరం ప్రాంతాలకు మరో పదేళ్ల వరకూ ఎటువంటి విద్యుత్ సమస్యలు తలెత్తకుండా చేయడానికి ఈ సబ్‌స్టేషన్ దోహదపడుతుంది. రాజానగరం మండలం వేపకాయల దిబ్బలో నిర్మించనున్న ఈ 220/33 కేవీ ఆటోమేషన్ విద్యుత్ సబ్‌స్టేషన్‌ను సుమారు రూ.20 కోట్లతో 160 మెగావాట్ల ప్రాథమిక సామర్థ్యంతో నిర్మించనున్నారు. అండర్ గ్రౌండ్ కేబుల్స్‌తో అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో ఏర్పాటు చేయనున్నారు. పోలవరం జలవిద్యుత్ ప్రాజెక్టు నుంచి కూడా విద్యుత్‌ను తీసుకుని వినియోగించుకునేలా సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో దీన్ని రూపొందించారు. ఇది పూర్తయితే దాదాపు సగం జిల్లాకు విద్యుత్ సమస్య ఉండదు. ప్రస్తుతం బొమ్మూరు సబ్‌స్టేషన్ ఒక్కటే ఈ ప్రాంతానికి ఆధారం. సమావేశంలో ఏపీ ట్రాన్స్‌కో రాజమహేంద్రవరం ఎస్ఈ ఏ.గురుబాబు, ప్రాజెక్ట్స్ ఫీల్డ్ ఎస్ఈ టీవీజే రాజా, ఏపీ ట్రాన్స్‌కో రాజమహేంద్రవరం ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజినీర్ ఎస్.శ్రీనివాస ప్రభు, బొమ్మూరు ఆపరేషన్ అండ్ మెయింటెనెన్స్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజినీర్ ఎస్.శ్రీలత, బావాజీపేట మెయింటెనెన్స్ డిప్యూటీ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజినీర్ అశోక్ పాల్గొన్నారు.

చేనేతకు సర్కారు చేదోడు వాదోడు

- వైఎస్ఆర్ నేతన్న నేస్తం కింద రూ.2.20కోట్లు జమ
- జిల్లాలో 916 మంది ఖాతాలకు ఆర్థిక సాయం

సీటీఆర్ఐ(రాజమహేంద్రవరం): వైఎస్సార్ నేతన్న నేస్తం పథకం ద్వారా జిల్లాలో 916 మంది ఖాతాల్లో రూ.2,19కోట్ల జమ చేసినట్లు కలెక్టర్ మాధవీలత చెప్పారు. ముఖ్యమంత్రి జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఈ పథకానికి సంబంధించి రాష్ట్ర స్థాయి కార్యక్రమాన్ని శుక్రవారం వెంకటగిరిలో బటన్ నొక్కి లబ్ధిదారుల ఖాతాల్లో ఆర్థికసాయం జమ చేశారు. కలెక్టరేట్ సమావేశం మందిరంలో జరిగిన జిల్లా స్థాయి కార్యక్రమానికి కలెక్టర్‌తోపాటు స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, చేనేత కార్మికులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మాధవీలత మాట్లాడుతూ చేనేత వృత్తిపై ఆధారపడి జీవిస్తున్న ప్రతి కుటుంబానికీ ప్రభుత్వం ఏడాదికి రూ.24 వేలు ఆర్థిక సహాయం అందిస్తోందన్నారు. గత నాలుగేళ్లలో లబ్ధిదారులకు రూ.96 వేలు వంతున జమ చేసిందన్నారు. ఈ ఏడాది 916 మందికి లబ్ధి చేకూరిందన్నారు. గత ఏడాది 9 చేనేత సహకార సంఘాలు రూ.2.32 కోట్ల విలువ గల చేనేత ఉత్పత్తులను విక్రయించి రూ. 3.24 కోట్ల మేర ఆదాయం పొందాయన్నారు. సహకార రంగంలో రూ.2.80 కోట్ల మేర విక్రయాలు జరిగాయన్నారు. 50 సంవత్సరాలున్న కార్మికులను ఆదుకోవాలనే సంకల్పంతో జిల్లాలో 1,362 మంది చేనేత కార్మికులకు నెలకు రూ.2,750 చొప్పున వైఎస్సార్ చేనేత పింఛన్ అందిస్తున్నామన్నారు. పులపర్తి సొసైటీలో 233 మంది లబ్ధిదారులకు వైఎస్సార్ చేనేత పింఛన్ కింద తొలి విడతగా రూ.24.67 లక్షలు విడుదలయ్యాయన్నారు. మురమండ సొసైటీలో 557 మంది లబ్ధిదారులకు రూ.53.669 లక్షలు విడుదలయ్యాయన్నారు. కార్యక్రమంలో హ్యాండ్‌లూమ్స్, టెక్స్‌టైల్స్ ఆర్‌డీడీ ధనుంజయరావు, ఏడీటీవీ గణేష్, డెవలప్‌మెంట్ అధికారులు రవికుమార్, నాయుడు,.కృష్ణభాస్కర్, వీవర్ సెల్ ప్రెసిడెంట్ వై.సూర్యనారాయణ, దేవాంగ కార్పొరేషన్ స్టేట్ డైరెక్టర్ సత్యనారాయణ, వీరభద్రయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.



డెమో చెక్ అందిస్తున్న కలెక్టర్ మాధవీలత తదితరులు

నేతన్నలకు మేలు



జగనన్న ప్రభుత్వం వచ్చాక నేతన్నలకు మేలు జరిగేలా ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తున్నారు. ఈ ప్రభుత్వం పరిపాలన బాగుంది. ఇప్పటివరకు వైఎస్సార్ నేతన్న నేస్తం కింద ప్రతి ఏడాది రూ.24 వేలు చొప్పున ఇప్పటివరకు 5 విడతల్లో రూ.లక్షా ఇరవై వేలు తీసుకున్నాను.

– గంపల వీరభద్రరావు, కాతేరు

రూ.1.20 లక్షలు అందుకున్నాను



జగన్ మోహన్ రెడ్డిని పాదయాత్ర సమయంలో చేనేత కార్మికుల కష్టాలు తెలుసుకుని నేనున్నాను అని భరోసా ఇచ్చారు. ఇచ్చిన మాటకు కట్టుబడి ప్రతి ఏడాది రూ.24 వేలు చొప్పున ఇప్పటివరకు రూ.1.20 లక్షలు నేరుగా బ్యాంకు ఖాతాలో జమ చేశారు. చేనేత కార్మికులు ఎప్పటికీ ఆయనకు రుణపడి ఉంటాం. ఈ మొత్తాన్ని పెట్టుబడి సాయంగా పెట్టుకుని సొంతంగా మగ్గం పనులు చేసుకుంటున్నాను.

– చప్పటి గంగరాజు, కడియం

పరుగులు తీస్తున్న వరినాట్లు

- ఐదు రోజుల్లో రికార్డు స్థాయిలో 32.62 శాతం ఆయకట్టులో పూర్తి
- ఖరీఫ్ సాగుకు ఊతమిచ్చిన వర్షాలు



నాట్లు వేస్తున్న కూలీలు (ఫైల్)

కొవ్వూరు: జిల్లా వ్యాప్తంగా వరినాట్లు ఊపందుకున్నాయి. గడిచిన ఐదు రోజుల నుంచి కురుస్తున్న వర్షాలు ఖరీఫ్ వ్యవసాయ పనులకు ఊతమిచ్చాయి. ఇప్పటి వరకు జిల్లాలో 60.91 శాతం విస్తీర్ణంలో నాట్లు వేశారు. గడిచిన ఐదు రోజుల నుంచి రికార్డు స్థాయిలో 32.62 శాతం నాట్లు వేశారు. వాతావరణం అనుకూలించడంతో ఒక్కసారిగా 63,769 ఎకరాల్లో నాట్లు పడ్డాయి. ఈనెల 15వ తేదీ నాటికి జిల్లా వ్యాప్తంగా 55,251 ఎకరాల్లో ఊడ్పులు ఊడ్చారు. ఈనెల 20వ తేదీ సాయంత్రానికి 1,19,020 ఎకరాలలో ఊడ్పులు పడ్డాయి.దీనిలో వెదజల్లు విధానంలో 4,592 ఎకరాల్లోను, సాధారణ పద్ధతిలో 1,12,502 ఎకరాల్లోను నాట్లు వేశారు.

ఊపందుకున్నాయి

కొవ్వూరు,నిడదవోలు,చాగల్లు మండలాల్లో ఇప్పటికే తొంభై శాతానికి పైగా నాట్లు వేశారు. చాగల్లులో 91.16 శాతం.నల్లజర్ల,ఉండ్రాజవరం,అనపర్తి మండలాల్లో 80 శాతానికి పైగా ఊడ్పులు ఊడ్చారు .బిక్కవోలు,సీతానగరంలో 75 శాతం ఆయకట్టులోను,కడియంలో 66.92 శాతం,రాజమహేంద్రవరం రూరల్ పరిధిలో 55.39 శాతం చొప్పున వేశారు. మెట్ట ప్రాంత మండలాలైన కోరుకొండ, గోకవరం, గోపాలపురం మండలాల్లో కాస్త తక్కువగా నమోదయ్యాయి. అత్యల్పంగా కోరుకొండ మండలంలో 13.49 శాతం మాత్రమే నాట్లు పడ్డాయి.

వెదజల్లుకు ప్రాధాన్యం

ఈ ఏడాది వర్షాలు మొదట్లో కాస్తా ఇబ్బంది పెట్టడంతో మెట్ట ప్రాంత మండలాల్లో నాట్లు ఆలస్యమయ్యాయి. దీంతో అధికారులు ఈ ఏడాది జిల్లాలో 10 నుంచి 15శాతం ఆయకట్టులో వెదజల్లు పద్ధతిలో నాట్లు వేయాలని నిర్ణయించారు. ఈ పద్ధతి ద్వారా నారుమడి పోసుకోవాల్సిన అవసరం లేనందున పంట సాగుకు ఇరవై రోజులు కలిసి వస్తుందని చెబుతున్నారు. ఇప్పటి వరకు 4,592 ఎకరాల్లో ఈ పద్ధతి కింద నాట్లు వేశారు. అత్యధికంగా బిక్కవోలులో 2,244 ఎకరాల్లో వేశారు.

పదిహేను రోజుల్లో నాట్లు పూర్తి



జిల్లాలో వరినాట్లు ఆగస్టు ఐదో తేదీనాటికి పూర్తవుతాయని అంచనా వేస్తున్నాం. ఈనెలాఖరు నాటికి 90 శాతం ఆయకట్టులో నాట్లు పూర్తయ్యే అవకాశం ఉంది. గత ఏడాది ఖరీఫ్‌తో పోల్చితే ఏవిధమైన వ్యత్యాసం లేదు. కొన్ని పత్రికల్లో నాట్లు జిల్లాలో నత్తనడకన సాగుతున్నాయని రాయడంలో వాస్తవం లేదు. జిల్లాకి ఓ ప్రత్యేక ఉంది. ఇక్కడ 89 శాతం ఆయకట్టుకు నీటి వసతి పుష్కలంగా ఉంది.ఇప్పుడు వర్షాలు రావడంతో మరింత మేలు చేకూర్చింది.

– ఎస్.మాధవరావు, జిల్లా వ్యవసాయ శాఖాధికారి

తప్పనిసరిగా మార్గదర్శకాలు పాటించాలి



సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న ఎస్పీ సుధీర్‌కుమార్ రెడ్డి

ఆల్కాట్‌తోట (రాజమహేంద్రవరం రూరల్): యాసిడ్ దాడుల నియంత్రణ కోసం సంబంధిత డీలర్లు, సరఫరాదారులు, విక్రేతలు తప్పనిసరిగా మార్గదర్శకాలను పాటించాలని ఎస్పీ సీహెచ్ సుధీర్‌కుమార్‌రెడ్డి ఆదేశించారు. జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలోని కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో శుక్రవారం ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ యాసిడ్ అమ్మకం దారుడు విక్రయాలకు సంబంధించిన లాగ్‌బుక్/రిజిస్టర్‌ను నిర్వహించాలని, కొనుగోలుదారుడి చిరునామాతో సహా వివరాలు ఉండాలన్నారు. కొనుగోలుదారుడు ప్రభుత్వం జారీ చేసిన ఫొటో ఐడీని చూపించినప్పుడు మాత్రమే విక్రయించాలన్నారు. అతడు కొనడానికి గల కారణం కూడా నమోదు చేయాలన్నారు. యాసిడ్‌కు సంబంధించిన అన్ని స్టాక్ వివరాలను విక్రేతలు తప్పనిసరిగా సంబంధిత సబ్ డివిజనల్ మేజిస్ట్రేట్ (ఎస్‌డీఎం)కు 15 రోజుల లోపు దాఖలు చేయాలన్నారు. నిబంధలను ఉల్లంఘిస్తే స్టాక్ జప్తు చేయడానికి, జరిమానా విధించడానికి సంబంధిత సబ్‌డివిజనల్ మేజిస్ట్రేట్‌కు అనుమతి ఉంటుందన్నారు. యాసిడ్ కొనుగోలు, సేకరణ, రవాణా, నిల్వ చేయడం, ఉపయోగించడంపై అవగాహన కార్యక్రమాలను క్రమం తప్పకుండా నిర్వహించాలని స్టేషన్ హౌస్ ఆఫీసర్లను ఆదేశించారు. యాసిడ్ దాడులకు సంబంధించి విధించే శిక్షలను, చట్టాలను వివరించారు.

క్లుప్తంగా

పంట కాలువలోకి స్కూల్ వ్యాన్
విద్యార్థులకు త్రుటిలో తప్పిన ముప్పు



రామేశ్వరంలో పంట కాలువలోకి దూసుకు వెళ్లిన స్కూల్ వ్యాన్

సఖినేటిపల్లి: మండలంలోని రామేశ్వరం గ్రామంలో శుక్రవారం ఒక ప్రైవేటు స్కూల్ వ్యాన్ అదుపుతప్పి పంట కాలువలోకి దూసుకు వెళ్లింది. ఆ సమయంలో వ్యాన్‌లో 16 మంది విద్యార్థులు ప్రయాణిస్తున్నారు. ప్రమాదాన్ని గమనించిన స్థానికులు హుటాహుటిన సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. వారి చొరవతో విద్యార్థులందరూ ప్రమాదం నుంచి సురక్షితంగా బయట పడ్డారు. సమాచారం అందుకున్న స్థానిక ఏఎస్సై సత్యారావు, సిబ్బంది, ఎంఈఓ కిషోర్ కుమార్ ఘటనా స్థలానికి వెళ్లారు. పిల్లలను ఎంఈఓ పరామర్శించారు. ఈ ఘటనపై స్కూల్ యాజమాన్యంతో సమీక్షించారు. స్కూల్ వ్యాన్ నిర్లక్ష్యంగా నడిపి, ప్రమాదానికి కారకుడైన డ్రైవర్‌పై కేసు నమోదు చేసి, దర్యాప్తు చేస్తున్నట్టు ఎస్సై రాము చెప్పారు.

కల నెరవేరకుండానే.. తిరిగిరాని లోకాలకు..

- రోడ్డు ప్రమాదంలో యువకుడి మృతి
- పోలీసు ఉద్యోగాలకు ప్రాథమిక అర్హత సాధించిన మృతుడు
- ఉద్యోగంలో చేరకుండానే విషాదాంతం



ప్రమాదానికి కారణమైన కారు



108లో దుర్గాప్రసాద్

పిఠాపురం: చిన్నప్పటి నుంచీ అతడికి పోలీసు అవాలనే బలమైన కోరిక. బాగా చదువుకుని, మంచి ప్రాక్టీస్ చేసి, పోలీసు ఉద్యోగానికి అర్హత సాధించాడు. కొద్ది రోజుల్లో ఉద్యోగంలో చేరే అవకాశం ఉంది. ఆ కల నెరవేరకుండానే కారు రూపంలో వచ్చిన మృత్యువు అతడి ఆశలను ఆవిరి చేసి, తిరిగిరాని లోకాలకు తీసుకుపోయింది. ఈ హృదయ విదారక సంఘటనకు సంబంధించి పిఠాపురం పోలీసులు తెలిపిన వివరాలివీ.. పిఠాపురం పట్టణంలోని అగ్రహారానికి చెందిన సన్నంగి సత్యనారాయణ, అప్పలకొండ దంపతులకు ఇద్దరు కుమారులు, ఒక కుమార్తె ఉన్నారు. వారిలో చిన్న కుమారుడైన దుర్గాప్రసాద్ (26) డిగ్రీ చదువుకున్నాడు. చదువుకుంటూనే పోలీసు ఉద్యోగాలకు శిక్షణ పొందాడు. ఇటీవల రాష్ట్ర పోలీసు నియమకాలకు నిర్వహించిన ప్రాథమిక పరీక్షల్లో అర్హత సాధించాడు. తరువాత సెంట్రల్ ఇండస్ట్రియల్ సెక్యూరిటీ ఫోర్స్(సీఐఎస్ఎఫ్)కు నిర్వహించిన రాత పరీక్షలో కూడా అర్హత సాధించిన దుర్గాప్రసాద్ మరో రెండు రోజుల్లో మెడికల్ టెస్టుకు వెళ్లాల్సి ఉంది. ఆదివారం తన అన్న కుమారుడి పుట్టిన రోజు వేడుకలు ఉండటంతో కేక్ తీసుకు రావడానికి బయలుదేరాడు. పిఠాపురం రాపర్తి సెంటర్ వద్దకు వచ్చేసరికి 216 జాతీయ రహదారిపై గొల్లప్రోలు వైపు నుంచి కాకినాడ వెళుతున్న ఒక కారు దుర్గాప్రసాద్‌ను ఢీకొట్టింది. ఈ ప్రమాదంలో తీవ్రంగా గాయపడిన అతడిని 108లో పిఠాపురం ప్రభుత్వాస్పత్రికి తరలించారు. అక్కడ ప్రథమ చికిత్స అనంతరం కాకినాడ ప్రభుత్వాస్పత్రికి తరలిస్తుండగా మార్గం మధ్యలో దుర్గాప్రసాద్ మృతి చెందాడు. తమకు న్యాయం చేయాలని కోరుతూ మృతుడి బంధువులు జాతీయ రహదారిపై రాస్తారోకో చేశారు. వారితో పిఠాపురం సీఐ వైఆర్‌కే శ్రీనివాస్ చర్చలు జరపడంతో ఆందోళన విరమించారు. దుర్గాప్రసాద్ మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం కోసం కాకినాడ ప్రభుత్వాస్పత్రికి తరలించారు.

ఈ ప్రమాదంపై పిఠాపురం పట్టణ ఎస్సై జగన్‌మోహన్ కేసు నమోదు చేసి, దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. పోలీసుగా చూడాలన్న కోరిక నెరవేరకుండానే దుర్గాప్రసాద్ కానరాని లోకాలకు వెళ్లిపోయాడంటూ అతడి తల్లిదండ్రులు, అన్న, అక్కలు కన్నీరుమున్నీరుగా విలపిస్తున్నారు.

గుండెపోటుతో యువకుని మృతి



కాకినాడ జీజీహెచ్‌లో శ్యామ్ మృతదేహం

కాకినాడ క్రైం: గుండెపోటుతో 24 ఏళ్ల ఎస్సై ఉద్యోగ అభ్యర్థి ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. బాపట్ల జిల్లా పావులూరు గ్రామానికి చెందిన జొన్నలగడ్డ శ్యామ్‌డిస్ కొద్ది నెలల క్రితం కాకినాడలోని ఓ శిక్షణ కేంద్రంలో ఎస్సై పోటీ పరీక్షల శిక్షణ కోసం చేరాడు. హాస్టల్‌లో ఉంటూ తరగతులకు హాజరయ్యేవాడు. కొద్ది రోజుల క్రితం నుంచి తన సీనియర్లతో కలిసి అశోక్ నగర్‌లో ఓ గదిలో ఉంటున్నాడు. ఈ క్రమంలో శ్యామ్ గురువారం రాత్రి రూం బయట నిద్ర పోయాడు. శుక్రవారం తెల్లవారుజామున గదిలోకి వచ్చి సీనియర్ ఉదయ్‌తో తనకు గుండెల్లో అసాధారణంగా ఉందని చెప్పాడు. కాసేపట్లో తగ్గిపోతుందని సర్ది చెప్పుకొని మళ్లీ నిద్ర పోయే ప్రయత్నం చేశాడు. కాసేపటి తర్వాత నొప్పి మొదలైందని చెప్పాడు. దీంతో ఉదయ్ తక్షణమే స్పందించి ద్విచక్ర వాహనంపై కాకినాడ జీజీహెచ్‌కు తీసుకెళ్లాడు. వైద్యులు ఈసీజీ పరీక్షల చేసి, గుండెల్లో సమస్య ఉందని గుర్తించారు. ట్రోపోనిన్ ఐ పరీక్షకు సిఫారసు చేశారు. ఈలోపు ఇంజక్షన్ చేశారు. తరువాత కొద్ది సేపటికి శ్యామ్ వాంతులు చేసుకున్నాడు. వైద్యులు వార్డులో చేరాలని సిఫారసు చేశారు. పడకకు ఇద్దరు చొప్పున ఉన్నారని తన వల్ల కాదని రూముకు వెళ్లిపోయాడు. అలా వెళ్లిన కొద్దిసేపటికి ముక్కు నుంచి నురగ రావడంతో ఉదయ్ అప్రమత్తమై ఆటోలో జీజీహెచ్‌కు తరలించాడు. అప్పటికే అచేతనంగా ఉన్న శ్యామ్‌ను పరీక్షించిన వైద్యులు మార్గం మధ్యలోనే మృతి చెందాడని తెలిపారు.

ద్విచక్ర వాహనం ఢీకొని వృద్ధురాలి మృతి

ఉప్పలగుప్తం: స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్ సమీపాన ద్విచక్ర వాహనం ఢీకొని, తీవ్రంగా గాయపడిన వృద్ధురాలు ఆస్పత్రిలో మృతి చెందింది. ఎస్సై జి.వెంకటేశ్వరరావు, స్థానికుల కథనం ప్రకారం.. మండలంలోని గొల్లవిల్లి పంచాయతీ పరిధి ఇందిరా నగర్‌కు చెందిన ఎం.పుల్లమ్మ (70) బ్యాంకు పని నిమిత్తం గురువారం ఉప్పలగుప్తం వచ్చింది. తిరిగి గొల్లవిల్లి వైపు నడుచుకుంటూ వెళ్తున్న ఆమెను ఉప్పలగుప్తం పంచాయతీ పరిధి మధురపేటకు చెందిన ఓ యువకుడు ద్విచక్ర వాహనంపై వెళ్తూ వెనుక నుంచి ఢీకొట్టాడు. తీవ్రంగా గాయపడిన పుల్లమ్మను స్థానికులు 108లో అమలాపురం ఏరియా ఆస్పత్రికి తరలించారు. పరిస్థితి విషమంగా ఉండటంతో అక్కడి నుంచి కాకినాడ జీజీహెచ్‌కు తరలించారు. అక్కడ చికిత్స పొందుతూ పుల్లమ్మ శుక్రవారం మృతి చెందింది. ఆమె మృతదేహానికి శవ పరీక్షలు నిర్వహించి, మనవడు జగదీష్ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి, దర్యాప్తు చేస్తున్నామని ఎస్సై తెలిపారు.

ముద్దాయికి శిక్ష..
బంగారు ఆభరణాల రికవరీ

సామర్లకోట: దొంగతనానికి పాల్పడిన ఓ ముద్దాయికి నాలుగు నెలల జైలు శిక్ష కాకినాడ స్పెషల్ మొబైల్ జీఎఫ్ఎం కోర్టు మెజిస్ట్రేట్ ఎం.ఉషాలక్ష్మి తీర్పు చెప్పారు. సీఐ కె.దుర్గాప్రసాద్ శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో ఈ వివరాలు తెలిపారు. ఆయన కథనం ప్రకారం.. స్థానిక బ్రౌన్‌పేటకు చెందిన దంగేటి లక్ష్మణరావు తన ఇంట్లో దొంగతనం జరిగిందని గత ఏడాది ఏప్రిల్ 25న పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. దీనిపై అప్పటి పెద్దాపురం సీఐ అబ్దుల్ నబీ ఆధ్వర్యాన ఎస్సై టి.సునీత కేసు నమోదు చేసి, దర్యాప్తు చేశారు. నిందితుడు రామకృష్ణ ఈ దొంగతనానికి పాల్పడినట్టు గుర్తించారు. అతడిని అరెస్టు చేసి, రూ.3.5 లక్షల విలువైన బంగారు ఆభరణాలు స్వాధీనం చేసుకుని, కోర్టుకు తరలించారు. కోర్టు విచారణలో అతడిపై నేరం రుజువు కావడంతో న్యాయమూర్తి పైవిధంగా శిక్షవిధించారు. ఏపీపీ విజయ ప్రాసిక్యూషన్ నిర్వహించారు.

ఉప్పుటేరు వద్ద మృతదేహం లభ్యం

కాకినాడ క్రైం: స్థానిక జగన్నాథపురం ఉప్పుటేరు తీరానికి ఒక వ్యక్తి మృతదేహం కొట్టుకువచ్చింది. కాకినాడ రూరల్ మండలం రామేశ్వరానికి చెందిన కర్రి వెంకట రమణ (47) భార్య రెండేళ్ల క్రితం అనారోగ్యంతో చనిపోయింది. అప్పటి నుంచీ అతడు మానసిక వేదనకు గురయ్యాడు. ఈ నేపథ్యంలో పలుమార్లు ఇంటి నుంచి వెళ్లిపోగా కుటుంబ సభ్యులు వెతికి తీసుకొచ్చేవారు. ఈ క్రమంలోనే గత శనివారం ఇంటి సమీపంలో ఉన్న దుకాణానికి వెళ్లిన రమణ తిరిగి ఇంటికి చేరలేదు. ఊహించని విధంగా అతడి మృతదేహం పూర్తిగా ఉబ్బిపోయిన స్థితిలో గురువారం అర్ధరాత్రి ఉప్పుటేరు తీరానికి కొట్టుకువచ్చింది. వన్‌టౌన్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు.

వైద్య సేవలు భేష్

- జాతీయ ఆరోగ్య మిషన్ అధికారులు
- గోకవరం సీహెచ్‌సీ సందర్శన



సీహెచ్‌సీలో వైద్య సిబ్బందితో జాతీయ ఆరోగ్య మిషన్ జనాభా పరిశోధన, మానిటరింగ్ అధికారులు

గోకవరం: స్థానిక కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్ (సీహెచ్‌సీ)లో వైద్య సేవలు బాగా అందుతున్నాయని జాతీయ ఆరోగ్య మిషన్ జనాభా పరిశోధన, మానిటరింగ్ అధికారులు డాక్టర్ రాజేష్ జె.నాయర్, డాక్టర్ ఎంసీ మాథ్యూస్ ప్రశంసించారు. సీహెచ్‌సీని శుక్రవారం వారు సందర్శించారు. గత ఏడాది ఏప్రిల్ నుంచి ఈ ఏడాది మార్చి వరకూ హెచ్‌ఎంఐసీ నివేదికలు, ల్యాబ్ రిపోర్టులు, ఆయుష్ రికార్డులను తనిఖీ చేశారు. వార్డులోని రోగులతో మాట్లాడి, ఆస్పత్రిలో అందుతున్న సేవల గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. జేఎస్ఎస్‌కే, జేఎస్‌వై నిధులు, ఆరోగ్యశ్రీ బడ్జెట్ నివేదికలు, ఎన్ఆర్‌హెచ్ఎం నిధులు ఖర్చు చేసిన తీరును పరిశీలించారు. ఇక్కడకు వస్తున్న గర్భిణుల్లో ఎక్కువ మందికి ఆస్పత్రిలోనే డెలివరీలు చేస్తున్నారని, రోగులకు సర్జరీల ద్వారా వైద్య సేవలు అందిస్తున్నారని గుర్తించి, వైద్య సిబ్బందిని ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల తూర్పు గోదావరి జిల్లా సమన్వయ అధికారి డాక్టర్ ఎస్.సనత్‌కుమారి మాట్లాడుతూ, జాతీయ ఆరోగ్య మిషన్ జనాభా పరిశోధన, మానిటరింగ్ అధికారులు సీహెచ్‌సీలోని ఫార్మసీ, లేబొరేటరీ, లేబర్ రూమ్, ఆపరేషన్ థియేటర్లను సందర్శించారని చెప్పారు. ఎన్‌సీడీ, ఎన్‌టీఎస్‌యూ నివేదికలు, ఎంఎస్ఎస్ ఆన్‌లైన్ డేటా ఎంట్రీ విధానాలను పరిశీలించారన్నారు. ఆస్పత్రిలో అందిస్తున్న వైద్య సేవలపై సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారని తెలిపారు.

శిశు విక్రయ యత్నాలకు బ్రేక్



సుబ్బలక్ష్మితో మాట్లాడుతున్న అధికారులు, స్థానిక నేతలు



పసికందుతో తల్లి సుబ్బలక్ష్మి

జగ్గంపేట: మతిస్థిమితం లేని తల్లి తనకు పుట్టిన నెలల పసికందును విక్రయించడానికి చేస్తున్న ప్రయత్నాలను ఐసీడీఎస్ అధికారులు అడ్డుకున్నారు. ఐసీడీఎస్ సీడీపీఓ పూర్ణిమ కథనం ప్రకారం.. జగ్గంపేట రత్నంపేటకు చెందిన బుద్దాల సుబ్బలక్ష్మికి మతిస్థిమితం లేదు. తల్లి అప్పలరాజు ఆమెకు నంద్యాలకు చెందిన వ్యక్తితో వివాహం చేసింది. పండంటి ఆడబిడ్డకు సుబ్బలక్ష్మి నంద్యాలలో జన్మనిచ్చింది. అనంతరం అత్తవారింటి నుంచి పసిబిడ్డతో జగ్గంపేటలోని తల్లి వద్దకు చేరింది. మతిస్థిమితం లేకపోవడంతో సుబ్బలక్ష్మి పసిబిడ్డను వదిలి తిరగడం, ఆలనాపాలనా చూడకపోవడంతో ఆమె పసిబిడ్డను ఎవరికైనా ఇస్తే పెంచుకుంటారని తల్లి అప్పలరాజు భావించింది. ఈ విషయం తన దృష్టికి రావడంతో ఐసీడీఎస్ అధికారి పూర్ణిమ అక్కడకు చేరుకున్నారు. ఉప సర్పంచ్ బండారు రాజా, వైఎస్సార్ సీపీ సేవాదళ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఒమ్మి రఘురాం, వైద్య అధికారుల సమక్షంలో పసికందును స్వాధీనం చేసుకున్నారు. సుబ్బలక్ష్మిని కాకినాడలోని వన్‌స్టాప్ సెంటర్‌కు, పసికందును బాలల సంరక్షణ కేంద్రానికి తరలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బాలల సంరక్షణ కేంద్రం సూపర్‌వైజర్ శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులు ఏబీసీ ఐడీలు క్రియేట్ చేయాలి

- ఇది యూజీసీ ఆదేశం
- 'నన్నయ' వీసీ ఆచార్య పద్మరాజు



న్యాక్ ధ్రువీకరణ పత్రాన్ని ఆవిష్కరిస్తున్న వీసీ ఆచార్య పద్మరాజు

రాజానగరం: యూనివర్సిటీ గ్రాంట్స్ కమిషన్ (యూజీసీ) ఆదేశాల ప్రకారం విద్యార్థులందరూ అకడమిక్ బ్యాంక్ ఆఫ్ క్రెడిట్స్ (ఏబీసీ) ఐడీ క్రియేట్ చేయడం తప్పనిసరని ఆదికవి నన్నయ విశ్వవిద్యాలయం ఉప కులపతి ఆచార్య కె.పద్మరాజు అన్నారు. వర్సిటీ అనుబంధ కళాశాలల ప్రిన్సిపాల్స్, కార్యదర్శులు, కరస్పాండెంట్లతో శుక్రవారం నిర్వహించిన ఆన్‌లైన్ సదస్సులో ఏబీసీపై ఆయన అవగాహన కలిగించారు. అకడమిక్ ఖాతాదారులుగా విద్యార్థులకు ఏబీసీ క్రెడిట్ వెరిఫికేషన్, క్రెడిట్ అక్యుములేషన్, క్రెడిట్ ట్రాన్స్‌ఫర్/రిడెంప్షన్, అకడమిక్ అవార్డుల ప్రామాణీకరణ సహా పలు రకాల సేవలు అందిస్తుందని వివరించారు. రిసోర్స్ పర్సన్, నేషనల్ అకడమిక్ డిపోజిటరీ – అకడమిక్ బ్యాంక్ ఆఫ్ క్రెడిట్స్ జోనల్ కో ఆర్డినేటర్ రవి పాండే మాట్లాడుతూ, డిజీ లాకర్ ద్వారా డాక్యుమెంట్లను ఆన్‌లైన్‌లో ఏవిధంగా భద్రపరచుకోవచ్చు, అధికారికంగా ఏవిధంగా ఉపయోగించుకోవచ్చనే విషయాలను పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా తెలియజేశారు. వర్సిటీలు, కళాశాలల విద్యార్థులు ఎక్కువ మందికి ఏబీసీ పోర్టల్ ద్వారా వ్యక్తిగత ఐడీలు క్రియేట్ చేయడంపై అవగాహన కలిగించారు. విద్యార్థులు, విద్యా సంస్థలు సాధించిన క్రెడిట్‌లను ఏబీసీ బ్యాంక్‌లోకి ఏవిధంగా అప్‌లోడ్ చేయవచ్చో వివరించారు. కార్యక్రమంలో రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య టి.అశోక్, అధ్యాపకులు పాల్గొన్నారు.

'నన్నయ'కు అధికారికంగా 'న్యాక్'

ఆదికవి నన్నయ విశ్వవిద్యాలయానికి నేషనల్ అసెస్‌మెంట్ అండ్ అక్రిడిటేషన్ కౌన్సిల్ (న్యాక్) నుంచి అధికారికంగా ధ్రువీకరణ పత్రం వచ్చింది. వీసీ ఆచార్య పద్మరాజు ఈ విషయం తెలిపారు. వర్సిటీకి గత ఏడాది నవంబర్‌లో న్యాక్ బి+ గుర్తింపును ప్రకటించిన సంగతి విదితమే. ఎనిమిది నెలల అనంతరం న్యాక్ కార్యాలయం నుంచి సంబంధిత ధ్రువీకరణ పత్రాన్ని పంపించారు. ఈ సందర్భంగా వీసీ మాట్లాడుతూ, బి+ గుర్తింపు రావడం హర్షణీయమే, అయినప్పటికీ ఇంకా మంచి గ్రేడ్ పొందేందుకు ఇప్పటి నుంచే అందరూ కృషి చేయాలని అన్నారు. గతంలో పని చేసిన న్యాక్ కమిటీ సభ్యులకు అభినందనలు తెలిపారు.

బైక్, సెల్‌ఫోన్ వదిలి.. కాకినాడ వాసి అదృశ్యం



పోలినాటి భవానీ శంకర్ (ఫైల్)

అల్కాట్‌తోట (రాజమహేంద్రవరం రూరల్): రోడ్ కం రైల్ బ్రిడ్జిపై బైక్, సెల్‌ఫోన్ వదిలి కాకినాడ జగన్నాథపురానికి చెందిన పోలినాటి భవానీ శంకర్ (28) అదృశ్యమయ్యాడు. దీనిపై అతడి భార్య జ్యోత్స్న అంజలి శుక్రవారం టూటౌన్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది. పోలీసుల కథనం ప్రకారం.. రోడ్ కం రైల్ బ్రిడ్జిపై గురువారం సాయంత్రం ఒక బైక్, దాని కవర్‌లో సెల్‌ఫోన్ కనిపించాయి. దీనిపై సమాచారం అందడంతో టూటౌన్ పోలీసులు అక్కడకు చేరుకున్నారు. బైక్, సెల్‌ఫోన్ కాకినాడ జగన్నాథపురానికి చెందిన భవానీ శంకర్‌విగా గుర్తించారు. దీంతో అతడి భార్య జ్యోత్స్న అంజలికి సమాచారం అందించారు. శుక్రవారం ఆమె టూటౌన్ పోలీస్ స్టేషన్‌కు చేరుకున్నారు. తన భర్త భవానీ శంకర్ కనిపించడం లేదని పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ మేరకు టూ టౌన్ ఎస్సై ఎస్.మురళీకృష్ణ కేసు నమోదు చేసి, దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. భవానీ శంకర్ గోదావరిలో ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డాడా లేక అక్కడ బైక్, సెల్‌ఫోన్ వదిలి ఎక్కడికైనా వెళ్లిపోయాడా అనే కోణాల్లో పోలీసులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. భవానీ శంకర్ ఆచూకీ తెలిసిన వారు టూటౌన్ ఇన్‌స్పెక్టర్ 94407 96576 ఫోన్ నంబరుకు సమాచారం అందించాలని ఎస్సై మురళీకృష్ణ తెలిపారు.

బాలబాలాజీకి హుండీ ఆదాయం రూ.28.14 లక్షలు



హుండీ ఆదాయాన్ని లెక్కిస్తున్న ఉద్యోగులు, స్వచ్ఛంద సంస్థల ప్రతినిధులు

మామిడికుదురు: అప్పనపల్లి శ్రీ బాలబాలాజీ స్వామి వారికి హుండీల ద్వారా 57 రోజులకు రూ.28,14,162 ఆదాయం సమకూరింది. దీంతో పాటు స్వామివారికి భక్తులు 12.800 గ్రాముల బంగారం, 126.500 గ్రాముల వెండి వస్తువులను కానుకలుగా సమర్పించారు. ఆలయ ఈఓ జి.మాధవి ఈ విషయం తెలిపారు. స్వామి వారి హుండీలను ఎండోమెంట్స్ తనిఖీదారు జె.రామలింగేశ్వరరావు పర్యవేక్షణలో శుక్రవారం తెరచి ఆదాయాన్ని లెక్కించారు. ధర్మకర్తల మండలి చైర్మన్ చిట్టూరి రామకృష్ణ, సర్పంచ్ గెద్దం మంగాలక్ష్మి, ట్రస్టీలు చిట్టాల సత్తిబాబు, కొమ్ముల సూరిబాబు, బత్తుల గంగారత్నం, గూటం శ్రీను, ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.

అర్చకుల వసతి గృహాలకు రూ.1.51 లక్షల విరాళాలు



విరీతాదేవి, ధర్మకర్తలకు విరాళం అందిస్తున్న దాత శ్రీనివాస రత్నకుమార్

అమలాపురం టౌన్: పట్టణంలోని వేంకటేశ్వర స్వామి ఆలయ ప్రాంగణంలో నిర్మిస్తున్న అర్చకుల గృహాలకు స్థానిక కూచిమంచి అగ్రహారానికి చెందిన ఓ అజ్ఞాత భక్తురాలు రూ.లక్ష విరాళం సమకూర్చారు. ఆమెతో పాటు పట్టణానికి చెందిన వైశ్య సంఘం నాయకుడు నందిపాటి శ్రీనివాస రత్నకుమార్, అనంత వీర నాగలక్ష్మి దంపతులు రూ.51,116 విరాళం అందించారు. దాతలు మొత్తం రూ.1.51,116 విరాళాలను ఆలయ కమిటీ చైర్‌పర్సన్ దూడల వెంకట విరీతాదేవి, ధర్మకర్తలకు ఆలయంలో శుక్రవారం అందజేశారు. ఆలయ అభివృద్ధికి భవిష్యత్‌లో కూడా తమ సహకారం ఉంటుందని చెప్పారు. ధర్మకర్తలు యెండూరి రాఘవ, నడింపల్లి వర్మ, ముంగర ప్రసాద్, యెండూరి నాగేశ్వరరావు, వైఎస్సార్ సీపీ పట్టణ యువజన విభాగం అధ్యక్షుడు దూడల ఫణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పొగాకు అమ్మకంపై జరిమానా మాఫీ

ఎంపీ భరత్ విజ్ఞప్తికి స్పందించిన కేంద్రం

రాజమహేంద్రవరం రూరల్: రాష్ట్రంలో 2022–23 సీజన్‌లో పొగాకు రైతులు ఉత్పత్తి చేసే అదనపు ఎఫ్‌సీవీ పొగాకు అమ్మకంపై జరిమానాను మాఫీ చేస్తున్నట్టు కేంద్ర ప్రభుత్వం తెలిపింది. పొగాకు రైతులకు అమ్మకం జరిమానా మాఫీ చేయాలని, అదనపు ఎఫ్‌సీవీ పొగాకు అమ్మకాలకు అనుమతించాలని ఎంపీ భరత్‌రామ్ సంబంధిత కేంద్ర మంత్రిత్వ శాఖకు లేఖ రాశారు. దీనిపై కేంద్ర వాణిజ్యం, పరిశ్రమలు, వినియోగదారుల వ్యవహారాలు, ఆహారం, ప్రజా పంపిణీ, టెక్స్‌టైల్స్ శాఖా మంత్రి పీయూష్ గోయల్ శుక్రవారం రాత్రి ఎంపీకి సమాధానం ఇచ్చారు. ఎంపీ భరత్ విజ్ఞప్తికి స్పందిస్తూ తగు నిర్ణయం తీసుకున్నట్టు ఆ లేఖలో తెలిపారు. పొగాకు అమ్మకంపై జరిమానాను మాఫీ చేయడమే కాకుండా అదనపు ఎఫ్‌సీవీ పొగాకు అమ్మకాలకు అనుమతిస్తున్నామని మంత్రి వివరించారు. అలాగే తుపాను, వర్షాల కారణంగా పంట నష్టపోయిన ఏపీలోని ప్రతి రైతు సభ్యుడికి పొగాకు బోర్డు ద్వారా వడ్డీ లేకుండా రూ.10 వేలు పంట నష్టం రుణాన్ని అందించినట్టు తెలిపారు. తన విజ్ఞప్తికి సానుకూలంగా స్పందించిన కేంద్ర మంత్రికి ఎంపీ భరత్‌రామ్ కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

చీరమేను.. రుచి అదిరేను..

- వరద గోదావరిలో లభిస్తున్న చిట్టి చేపలు
- జాలర్లకు కాసుల పంట



చీరమేను కోసం వల వేసి ఉన్న పడవ



చీరమేను

ఆత్రేయపురం: చూసేందుకు చిట్టి చిట్టి చేపలు.. కానీ రుచి మాత్రం అమోఘం. ఒక్కసారి తింటే మళ్లీ మళ్లీ తినాలనిపించేంత రుచిగా ఉంటాయంటూ మాంసాహార ప్రియులు లొట్టలు వేస్తూ ఉంటారు. ప్రస్తుతం గోదావరికి వరద నీరు పోటెత్తుతోంది. ఈ నదిలో సరిగ్గా ఇదే సమయంలో చీరమేను విరివిగా దొరుకుతాయి. చాలా చిన్న పరిమాణంలో ఉండే ఈ చేపలను మాంసాహార ప్రియులు ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు. రేటు ఎంతయినా వెనుకాడకుండా కొంటారు. ఈ చీరమేను చేపలను నదీ ముఖద్వారాల వద్ద చీరల సాయంతో పట్టుకుంటారట. అందుకే వీటికి చీరమేను అనే పేరు వచ్చిందని అంటారు. కొంతమంది వలలతో కూడా పట్టుకుంటారు. ఈ చీరమేనుతో పులుసు, ఇగురు, గారెలు, చింత చిగురు, మామిడికాయ, గోంగూర కలిపి కూరలు చేసుకుని తింటారు. ఇవి మూడు నెలల పాటు గోదావరిలో దొరుకుతాయని మత్స్యకారులు చెబుతున్నారు. డిమాండ్‌ను బట్టి కేజీ రూ.2 వేల వరకూ కూడా వీటి ధర ఉంటుంది.

పులసకూ ఇదే సీజన్



పులస చేప

గోదావరికి వరద వచ్చిన ప్రస్తుత సమయంలోనే మాంసాహార ప్రియులు ఎంతో ఇష్టపడే పులస చేపలు కూడా దొరుకుతున్నాయి. ఇవి కూడా జాలర్లకు కాసుల పంట పండించనున్నాయి. పులస తింటే ఆ టేస్టే వేరని మాంసాహారులు అంటారు. గోదావరి పులస వంటకాలను కోనసీమతో పాటు రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాల వారు కూడా ఏడాదిలో ఒక్కసారైనా తినాలని ఎదురు చూస్తుంటారు. ఈ పులస చేపలు సముద్రం నుంచి వరద గోదావరిలోకి సుమారు 40 కిలోమీటర్ల వరకూ ఎదురీదుతూ ధవళేశ్వరం బ్యారేజీ వరకూ.. నీటి ప్రవాహం హెచ్చుగా ఉంటే పోలవరం ప్రాజెక్టు వరకూ చేరుతాయి. ఆత్రేయపురం, బొబ్బర్లంక, పేరవరం, మెర్లపాలెం, చొప్పెల్ల, రావులపాలెం తదితర ప్రాంతాల్లో దొరికే పులసలు మరింత రుచిగా ఉంటాయని అంటారు.



నిన్న మొన్నటి దాకా చెమటలు పట్టించిన ఎండలు కాస్తా ఇప్పుడు మబ్బుల వెనక దాక్కుని, వానలు కురిపిస్తున్నాయి. వానలు ఆహ్లాదంగానే ఉంటాయి. అయితే సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే వ్యాధులను కూడా వెంట మోసుకొస్తాయి. ఈ అనారోగ్యాలతో పోరాడటానికి. రోగనిరోధకశక్తి బలంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. వర్షాకాలంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని మరింత పెంచుకోవడానికి నిత్యం తీసుకునే ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం అవసరం. ఆ మార్పులేమిటో, ఈ సీజన్‌లో ఏ ఆహారం తీసుకుంటే మంచిదో చూద్దాం...

ఈ ఆహారం తింటే...



ముసురు పట్టినప్పుడు వేడి వేడి టీ, కాఫీలు తాగుతుంటారు. అయితే వాటికి బదులు గ్రీన్ టీ, బ్లాక్ టీ, హెర్బల్ టీ వంటివి తీసుకోవాలి. దాంతోపాటు అల్లం, మిరియాలు, తేనెతో తయారు చేసిన టీ సేవిస్తే.. ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అదేవిధంగా బజ్జీలు, పునుగులు, బోండాలకు బదులు వేడి వేడి ఉగ్గాణి, సెనగ, పెసర గుగ్గిళ్లు, చుడువా, సగ్గుబియ్యం కిచిడీ మంచిది. పుదీనా, తులసి ఆకుల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి కాబట్టి వీటితో కషాయం కాచుకుని తాగితే మంచిది. రాగులు, సోయా బీన్, పెసలు, మొక్కజొన్న వంటి పప్పుధాన్యాలను ఆహారంలో భాగంగా చేసుకుంటే ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలూ దరిచేరవు. వీటితోపాటు పోషక విలువలు ఎక్కువగా ఉండే కూరగాయలు, పండ్లు అంటే దానిమ్మ, ఆపిల్, స్ట్రాబెర్రీ, అరటి, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, బచ్చలి కూర వంటివి తీసుకుంటే మంచిది.

చినుకుల్లోనూ చింత ఉండదిక





అల్లం: ఇది శరీర కణజాలాలకు పోషకాలను సమీకరించడానికి, సరఫరా చేయడానికి తోడ్పడుతుంది. ఈ రోజుల్లో జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు సర్వసాధారణం. అల్లం కఫాన్ని తగ్గిస్తుంది కాబట్టి అల్లం టీ తాగితే జలుబు, దగ్గు దూరం అవుతాయి. ఫ్లూతో పోరాడటానికి అల్లం తోడ్పడుతుంది. అల్లంలోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు రోగనిరోధక శక్తినీ మెరుగుపరుస్తాయి. టీలు, సూప్‌లు, కూరల్లో అల్లాన్ని ఎక్కువ ఉపయోగిస్తే వ్యాధి నిరోధకతను పెంచుకోవచ్చు.



నేరేడు పండు... ఈ పండులో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఖనిజాలూ ఫైటోకెమికల్స్ రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. నేరేడులో క్యాలరీలు తక్కువ. వానాకాలంలో వచ్చే అతిసార, కలరా వ్యాధులతో పాటు ఇతరత్రా ఇన్ఫెక్షన్లకీ నేరేడు ఔషధంలా పనిచేస్తుంది.

తులసి... ఈ కాలంలో రోజూ తులసి ఆకులను నమలడం ద్వారా అనారోగ్యాల నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు. ఐదు తులసి ఆకులను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి.. మరుసటి రోజు ఉదయం పరగడుపునే ఆ ఆకులు తిని.. నీటిని తాగాలి. తులసి రోగనిరోధక వ్యవస్థను బూస్ట్ చేస్తుంది.

నిమ్మ... నిమ్మరసంలో విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది శక్తిమంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేసి రోగనిరోధ శక్తిని పెంపొందిస్తుంది. అంతేకాదు, శరీరంలో తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. ఇది ఇన్ఫెక్షన్లు, అంటువ్యాధుల నుంచి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది.



మిరియాలు... నల్ల మిరియాలలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడతాయి. జీవక్రియలను పెంచుతాయి. దగ్గు, గొంతు నొప్పి ఉన్నట్లయితే నల్ల మిరియాలను పొడి చేసి నిద్రవేళకు ముందు వేడి పాలలో కలుపుకొని తాగితే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.



పసుపు... పసుపులో యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని అనేక వ్యాధుల నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. రోజూ రాత్రిపూట చిటికడు పసుపు కలిపిన వేడి పాలు తాగితే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

వీటికి దూరంగా ఉండటం మేలు!

రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయాలంటే చక్కెర పదార్థాలకి దూరంగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా ఐస్ క్రీం. కేక్. క్యాండీ. చాక్లెట్. కూల్‌డ్రింక్స్ తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. అలాగే ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు ఆరోగ్యానికి చాలా హాని కలిగిస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తాయి. చాలామంది ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలని తినడానికి ఎక్కువగా ఇష్టపడుతారు. కానీ ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచివి కావు. అధిక ఉప్పు ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధి ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే ఆల్కహాల్, ధూమపానం కూడా శరీరాన్ని బలహీనంగా మారుస్తాయి. అందుకే వీటికి వీలైనంత దూరంగా ఉంటే మేలు.



దాల్చిన చెక్క... అద్భుత ఔషధ గుణాలెన్నో దాగి ఉన్న దాల్చిన చెక్క మధుమేహులకు రక్తంలో చక్కెర శాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. రోజూ గ్లాసు పాలలో దాల్చిన చెక్క పొడి కలుపుకొని తాగితే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అంతేకాదు, శరీరంలో ఉండే కొవ్వు శాతాన్ని తగ్గించే గుణం దీనిలో ఇమిడి ఉంది.



లవంగం... ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి పనిచేస్తుంది. వర్షాకాలంలో లవంగాలను తీసుకుంటే గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

దిండు లేకుండా పడుకోలేరా?

రాత్రిపూట నిద్రించేటప్పుడు చాలా మంది తలకింద దిండు పెట్టుకొని పడుకుంటారు. అయితే తక్కువ ఎత్తు ఉన్న దిండు ఫరవాలేదు కానీ, పెద్ద దిండు పెట్టుకోవడం వల్ల చాలా ఆరోగ్య సమస్యలు ఏర్పడుతాయి. ఇది మొదట్లో తెలియదు కానీ కొన్ని రోజులు గడిచిన తర్వాత ముందుగా మెడ నొప్పి ఎదురవుతుంది. ఈ నొప్పి దీర్ఘకాలికంగా వేధిస్తుంది. కొంతమందికి ఉదయం నిద్రలేవగానే వెన్నులో నొప్పితో బాధపడతారు. మీకు ఇలాంటి సమస్య ఎదురైతే పడుకునేటప్పుడు మీరు ఎత్తయిన దిండు ఉపయోగిస్తున్నట్లు లెక్క. దీనివల్ల వెన్నెముక వంగిపోతుంది. డిస్క్‌లలో దూరం పెరిగి వెన్నునొప్పి వస్తుంది. అందువల్ల దిండు లేకుండా నిద్రించడం అలవాటు చేసుకోవాలి.



తలలో రక్త ప్రసరణ జరగదు: ఎత్తయిన దిండు పెట్టుకొని నిద్రపోతే తలకి రక్త సరఫరా సరిగ్గా జరగదు. రాత్రిపూట చాలా గంటలు ఇలాగే ఉండటం వల్ల రక్త సరఫరా లేక జుట్టుకు సరైన పోషణ లభించదు. దీనివల్ల జుట్టు రాలే సమస్య మొదలవుతుంది. అంతేకాదు, తరచు తలనొప్పి వస్తుంది. లావుపాటి దిండు పెట్టుకొని నిద్రించడం వల్ల శరీరంలోని కొన్ని భాగాలకి రక్త సరఫరా సరిగ్గా అందక తిమ్మిర్ల సమస్యలు ఏర్పడుతాయి. అందువల్ల మెడనొప్పి ఉండకూడదంటే తక్కువ ఎత్తు ఉండే చిన్న దిండుని ఉపయోగించాలి లేదంటే మెత్తటి టవల్ లేదా పలుచటి దుప్పటిని మడత పెట్టి తలకింద పెట్టుకోవడం ఉత్తమం.

ఉదయాన్నే పిల్లల్ని తయారు చేసి స్కూలుకు పంపించడం పేరెంట్స్‌కు పెద్దపని. ఇంతకంటే వాళ్లను నిద్రలేపడం అతిపెద్ద టాస్క్. ఎంత లేపినా నిద్ర లేవరు. కింద స్కూల్ ఆటోనో, బస్సో వచ్చి హారన్ కొడుతుంటుంది. కానీ వీళ్లు లేవరు. వీళ్లను తొందరగా నిద్ర లేపాలంటే ఇలా ప్రయత్నించి చూడండి....

బడికి వెళ్లనని మారాం చేస్తున్నారా?



సమస్యను అర్థం చేసుకోవాలి
ముందుగా నిద్ర లేవడానికి ఏమైనా ఇబ్బంది పడుతున్నారేమో గమనించాలి. రాత్రి సరిగా పడుకున్నారా లేదా... అసలు నిద్రపట్టలేదా... ఇంకేదైనా సమస్య ఉంటే అనునయంగా అడిగి తెలుసుకోవాలి.

సరిపోయిందా లేదా?
స్కూలుకెళ్లే పిల్లలు కనీసం పదిగంటలు నిద్రపోవాలి. గేమ్స్, ఫోన్లు చూస్తూ సరిగా పడుకోరు. రోజూ ఒక నిర్దేశిత సమయాన్ని కేటాయించి వాళ్లు కచ్చితంగా పడుకునేలా చేయాలి.

ప్రేమతో లేపాలి
ఉదయం ఎంత ఉత్సాహంగా లేస్తే రోజంతా అలానే గడుస్తుంది. అందుకే పిల్లలు త్వరగా లేవకపోయినా ప్రేమగా నిద్రలేపాలి. పిల్లలకు అర్థమయ్యే ప్రేమ భాషలోనే నిద్ర లేపాలి. ఇందుకోసం వాళ్లకు నచ్చే మంచి విషయాలు, స్కూలుకు వెళ్లడం ఎంతముఖ్యమో ప్రేమతో చెప్పాలి.

ఇష్టమైన ఫుడ్
పిల్లలు ఇష్టంగా తినే ఆహారాన్ని బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో ఇవ్వాలి. అది తినడం కోసం అయినా త్వరగా నిద్ర లేస్తారు. ఈ నాలుగు చిట్కాలు ప్రయత్నిస్తే మీ సమస్య తీరినట్టే.

హెల్త్ టిప్స్



మందారం ఆకుల్ని నూరి షాంపూగా వాడితే జుత్తు బాగా పెరుగుతుంది. చుండ్రు నివారణలోనూ, తెల్ల వెంట్రుకల నిరోధకంలోనూ సాయమవుతుంది. కప్పు నీటిలో ఒక మందార పువ్వు వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను తాగితే రక్తంలో ఐరన్ పెరుగుతుంది.



కరివేపాకులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఓ 10 ఆకులతో పేస్ట్ తయారు చేసి మజ్జిగలో కలిపేసుకుని రోజూ తాగితే కాలేయం వ్యర్థపదార్థాల నుంచి రక్షణ పొందుతుంది. రోజూ ఓ 8 ఆకుల్ని మిరియాలతో కలిపి తింటే ముక్కులో వచ్చే అలర్జీలు తగ్గిపోతాయి.



రోజూ రెండు మూడు పుదీనా ఆకుల్ని నమిలి మింగుతుంటే జీర్ణశక్తి పెరిగి, కడుపు ఉబ్బరం, తేన్పులు తగ్గుతాయి. శ్వాసకోశాల శక్తి పెరుగుతుంది.



వేపాకు, యాంటీ సెప్టిక్‌గానూ, క్రిమి సంహారిణిగానూ బాగా పనిచేస్తుంది. వేపాకు పొడిని నీళ్లల్లో కలిపి చల్లితే ఎన్నో రకాల క్రిమి కీటకాలు దూరంగా వెళ్లిపోతాయి. వేపాకుల్ని నీటిలో వేసి మరిగించి స్ప్రే చేస్తే దోమల బెడద తప్పుతుంది. వేపాకు పొడిని పేస్ట్‌గా చేసి వాడితే పలు రకాల చర్మ సమస్యలు, మొటిమలు, ఎగ్జిమాల బాధలు తప్పుతాయి.

పసుపును పేస్ట్‌గా రోజూ ముఖానికి వాడితే, ముఖం మీద ఉండే సన్నని వెంట్రుకలు రాలిపోతాయి. అలాగే మొటిమలు, మచ్చలు కూడా మాయమవుతాయి. ఇది గొప్ప యాంటీ ఆక్సిడెంటు కాబట్టి రోజూ మొత్తంలో ఒక టీ స్పూను దాకా కడుపులోకి తీసుకోవచ్చు.



సినిమా

అంతం ఆరంభమవుతుంది!



● ప్రభాస్

వెండితెరపై ప్రభాస్ కల్కి అవతారం ఎత్తారు. ప్రభాస్, కమల్‌హాసన్, అమితాబ్ బచ్చన్, దీపికా పదుకోన్, దిశా పటానీ ముఖ్య తారలుగా నాగ్ అశ్విన్ దర్శకత్వంలో 'ప్రాజెక్ట్ కె' వర్కింగ్ టైటిల్‌తో ఓ సైన్స్ ఫిక్షన్ ఫిల్మ్ రూపొందుతున్న సంగతి తెలిసిందే. ప్రస్తుతం అమెరికాలో జరుగుతున్న 'శాన్ డియాగో కామిక్ కాన్ – 2023' వేడుకలో ఈ సినిమాకు 'కల్కి 2898 ఏడీ' టైటిల్‌ను ఖరారు చేసినట్లు శుక్రవారం వెల్లడించి, గ్లింప్స్ వీడియోను రిలీజ్ చేశారు. 'ప్రపంచాన్ని చీకటి కమ్మేసినప్పుడు ఒక శక్తి ఉద్భవిస్తుంది. అప్పుడు అంతం ఆరంభం అవుతుంది' అన్నట్లుగా ఈ వీడియోలో ఉంది. ఈ వేడుకలో కమల్‌హాసన్ మాట్లాడుతూ– ''మేం స్టోరీలు చేస్తుంటే వారు (ఆడియన్స్) మమ్మల్ని స్టార్స్ చేస్తున్నారు. 'కల్కి 2898 ఏడీ'లో పెద్ద విజన్ ఉంది. ఈ సినిమాలో భాగం కావడం గౌరవంగా ఉంది'' అన్నారు. ''ఈ సినిమాలో నాగ్ అశ్విన్ నా క్యారెక్టర్‌ను డిజైన్ చేసిన తీరు బాగా నచ్చింది. సినిమాలో స్ట్రాంగ్ ఎమోషన్స్ ఉన్నాయి'' అన్నారు ప్రభాస్. ''ఈ సినిమా నాకో అద్భుతమైన అనుభవం. దీని వెనక గొప్ప పరిశోధన ఉంది'' అని వర్చ్యువల్‌గా అమితాబ్ బచ్చన్ మాట్లాడారు. ''నేను సైన్స్ ఫిక్షన్, పురాణాలను ఇష్టపడతాను. మహాభారతం, స్టార్ వార్స్... రెండింటినీ చూస్తూ, వింటూ పెరిగాను. ఈ రెండు ప్రపంచాలను కలిపే ఒక గొప్ప సినిమా చేయాలనుకున్నప్పుడు 'కల్కి 2898 ఏడీ' పుట్టింది'' అన్నారు నాగ్ అశ్విన్. ''ఈ సినిమా మాకు గర్వ కారణం'' అన్నారు నిర్మాత అశ్వనీదత్. ఈ వేడుకలో రానా, ప్రియాంకా దత్, స్వప్నా దత్ పాల్గొన్నారు. 'కల్కి 2898 ఏడీ'ను 2024 జనవరి 12న రిలీజ్ చేయాలనుకుంటున్నారు.

రామ్‌చరణ్‌తో కలిసి నటిస్తా: ప్రభాస్

రామ్‌చరణ్‌తో కలిసి నటిస్తానని ప్రభాస్ 'కామిక్ కాన్–2023' వేడుకల్లో చెప్పారు. ఈ వేడుకల్లో 'ఆర్ఆర్ఆర్' సినిమా ప్రస్తావన రాగా... ''భారతదేశంలో ఉన్న అద్భుతమైన దర్శకుల్లో రాజమౌళి గారు ఒకరు. 'ఆర్ఆర్ఆర్' సినిమాలోని పాటకు ఆస్కార్ రావడం నాకు చాలా సంతోషంగా అనిపించింది. అది దేశ ప్రజలందరికీ దక్కిన గౌరవంగా భావించాం. అలాగే రామ్‌చరణ్ నాకు మంచి మిత్రుడు. ఏదో ఒక రోజు మేం కచ్చితంగా కలిసి సినిమా చేస్తాం'' అని చెప్పుకొచ్చారు ప్రభాస్.



● చిరంజీవి, తమన్నా

మిల్కీ బ్యూటీ... నువ్వే నా స్వీటీ

'అచ్చ తెలుగు పచ్చి మిర్చి మగాడు వీడే.. బొంబాటు ఘాటు హాటు హాటుగున్నాడే.. కల్లోకి వచ్చేసి కన్నెగుండెల్లో సూది గుచ్చి పిల్లా నీ ముచ్చటేంది అన్నాడే...' అంటూ రొమాంటిక్ మోడ్‌లోకి వెళ్లిపోయారు హీరోయిన్ తమన్నా. చిరంజీవి టైటిల్ రోల్‌లో నటించిన తాజా చిత్రం 'భోళా శంకర్'. ఈ చిత్రంలో చిరంజీవి సరసన తమన్నా నటించగా, ఆయన చెల్లెలి పాత్రలో కీర్తీ సురేష్ నటించారు. మెహర్ రమేష్ దర్శకత్వంలో అనిల్ సుంకర ఏకే ఎంటర్‌టైన్మెంట్స్ పతాకంపై రామబ్రహ్మం సుంకర నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఆగస్టు 11న విడుదల కానుంది. ఈ చిత్రంలోని 'మిల్కీ బ్యూటీ.. నువ్వే నా స్వీటీ..' అంటూ సాగే పాట లిరికల్ వీడియోను శుక్రవారం విడుదల చేశారు. రామజోగయ్య శాస్త్రి సాహిత్యం అందించిన ఈ పాటను విజయ్ ప్రకాష్, సంజన కల్మంజేతో కలసి ఈ చిత్ర సంగీతదర్శకుడు మహతి స్వర సాగర్ ఆలపించారు.



● సుదీప్, అమలాపాల్

యాక్షన్ హెబ్బులి

సుదీప్, అమలా పాల్ జంటగా ఎస్. కృష్ణ దర్శకత్వంలో రూపొందిన కన్నడ రొమాంటిక్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'హెబ్బులి'. ఈ సినిమాను అదే టైటిల్‌తో సి. సుబ్రహ్మణ్యం ఆగస్టు 4న తెలుగులో రిలీజ్ చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా సుబ్రహ్మణ్యం మాట్లాడుతూ– ''ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్, యాక్షన్, రొమాంటిక్ సీన్స్ మిళితమై ఉన్న పక్కా కమర్షియల్ ఫిల్మ్ 'హెబ్బులి'. కన్నడంలో రూ. 100 కోట్లు సాధించింది. తెలుగులోనూ హిట్ అవుతుందనే నమ్మకం ఉంది'' అన్నారు.



● వైష్ణవ్ తేజ్



● మహేశ్‌బాబు

కిక్... పంచ్...

విలన్ ముఖం మీద హీరో పంచ్ ఇవ్వాలా? కాలితో ఒక్క కిక్ కొట్టాలా? గాల్లో ఎగిరి పల్టీలు కొట్టి మరీ విలన్‌ని కొట్టాలా? ఇవన్నీ చేయాలంటే కాస్త ట్రైనింగ్ కావాలి. రెగ్యులర్ ఫైట్స్‌కి అయితే అక్కర్లేదు. బీభత్సమైన ఫైట్స్‌కి అయితే శిక్షణ తీసుకోవాల్సిందే. అది హీరో అయినా హీరోయిన్ అయినా. ఈ మధ్య రిస్కీ రోల్స్ ఒప్పుకున్న కొందరు స్టార్స్ 'మిక్స్‌డ్ మార్షల్ ఆర్ట్స్' నేర్చుకోవడానికి ప్రిపేర్ అయ్యారు. కిక్ బాక్సింగ్, కరాటే, కుంగ్ ఫూ, జూడో, కలరి పయట్టు వంటివన్నీ మార్షల్ ఆర్ట్స్ కిందే వస్తాయి. ఫైట్‌కి సూట్ అయ్యే ఆర్ట్ నేర్చుకుని బరిలోకి దిగనున్న స్టార్స్ గురించి తెలుసుకుందాం.

మూడు నెలలు బ్యాంకాక్‌లో...
హీరో మహేశ్‌బాబు– డైరెక్టర్ రాజమౌళి కాంబినేషన్‌లో ఓ భారీ చిత్రం రూపొందనున్న విషయం తెలిసిందే. ఆఫ్రికన్ అడవుల నేపథ్యంలో జరిగే ఈ కథలో భారీ యాక్షన్ సన్నివేశాలు ఉంటాయట. పోరాట సన్నివేశాలు సహజంగా ఉండేందుకు కెరీర్‌లో తొలిసారి ఈ సినిమా కోసం మిక్స్‌డ్ మార్షల్ ఆర్ట్స్ నేర్చుకోనున్నారట మహేశ్ బాబు. ఇందుకోసం మూడు నెలల పాటు బ్యాంకాక్ వెళతారని టాక్. అక్కడ మిక్స్‌డ్ మార్షల్ ఆర్ట్స్ ట్రైనింగ్, హైకింగ్, ట్రెక్కింగ్ వంటివి నేర్చుకోనున్నారట. ఈ శిక్షణ ఇవ్వనున్న బ్యాంకాక్ స్టంట్ టీమ్‌కి ఓ హాలీవుడ్ ప్రముఖ స్టంట్ కొరియోగ్రాఫర్ నేతృత్వం వహిస్తారని తెలిసింది. ప్రస్తుతం త్రివిక్రమ్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న 'గుంటూరు కారం'లో నటిస్తున్నారు మహేశ్‌బాబు. ఈ చిత్రం పూర్తయ్యాక బ్యాంకాక్‌లో శిక్షణ తీసుకుని, రాజమౌళి సినిమా షూట్‌లో జాయిన్ అవుతారట. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా ప్రీ ప్రొడక్షన్ పనుల్లో బిజీగా ఉన్నారు రాజమౌళి. ఈ చిత్రానికి రాజమౌళి తండ్రి విజయేంద్ర ప్రసాద్ కథ అందిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే.



● కాజల్

థాయ్‌ల్యాండ్‌లో...
తొలి చిత్రం 'ఉప్పెన'తో (2021) బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ అందుకున్నారు వైష్ణవ్ తేజ్. ఆ తర్వాత 'కొండపొలం, రంగ రంగ వైభవంగా' వంటి చిత్రాల్లో నటించారు. ఈ మూడు చిత్రాల్లో సాఫ్ట్ క్యారెక్టర్‌తో ప్రేక్షకులను అలరించిన ఆయన తొలిసారి 'ఆదికేశవ' చిత్రంలో ఫుల్ యాక్షన్ రోల్ చేశారు. శ్రీకాంత్ ఎన్. రెడ్డి దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రంలో హై ఓల్టేజ్ యాక్షన్ సన్నివేశాల కోసం థాయ్‌ల్యాండ్‌లో మిక్స్‌డ్ మార్షల్ ఆర్ట్స్‌లో శిక్షణ తీసుకున్నారు వైష్ణవ్ తేజ్. ఈ చిత్రంలో వైష్ణవ్‌కు జోడీగా శ్రీలీల నటించారు. సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య నిర్మించిన ఈ సినిమా ఆగస్టు 18న రిలీజ్ కానుంది.

కలరి మార్షల్ ఆర్ట్‌లో...
మలయాళ హీరో టొవినో థామస్ కలరి అనే మార్షల్ ఆర్ట్‌లో శిక్షణ పొందారు. టొవినో థామస్ హీరోగా నటిస్తున్న చిత్రం 'అజయంతే రండం మోషణం'. జితిన్ లాల్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. కథ పరంగా కేరళలోని కలరి అనే మార్షల్ ఆర్ట్‌కు ఈ చిత్రంలో ప్రాధాన్యం ఉండటంతో టొవినో థామస్ ఈ విద్యలో శిక్షణ తీసుకుని నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో కృతీ శెట్టి, ఐశ్వర్య రాజేష్, సురభి లక్ష్మి హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు.



● టొవినో థామస్

భారతీయుడు కోసం...
కమల్‌హాసన్ హీరోగా శంకర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న 'భారతీయుడు 2' కోసం కాజల్ అగర్వాల్ మార్షల్ ఆర్ట్స్‌లో శిక్షణ తీసుకున్నారు. 'భారతీయుడు' (1996) సినిమాకి సీక్వెల్‌గా 'భారతీయుడు 2' (తమిళంలో 'ఇండియన్ 2) రూపొందుతోంది. ఈ చిత్రంలో కమల్‌కు జోడీగా కాజల్ నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో పవర్‌ఫుల్ ఫైట్స్ చేయడం కోసం అతిపురాతనమైన యుద్ధ క్రీడ కలరి పయట్టు నేర్చుకున్నారు కాజల్. కలరి సాధన చేస్తున్న ఓ వీడియోను ఆమె సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసి, 'షావోలిన్, కుంగ్ ఫూ, కరాటే, తైక్వాండో.. వంటి క్రీడలు కలరి నుంచి పుట్టుకొచ్చినవే' అని పేర్కొన్నారామె. ఈ మూవీ కోసం గుర్రపు స్వారీ కూడా నేర్చుకున్నారు కాజల్ అగర్వాల్.

కోలీవుడ్‌లో ఫెఫ్సీ కొత్త నిబంధనలు

● సినిమా షూటింగ్‌లకు ఫెఫ్సీ కొత్త నియమాలు ● వెల్లువెత్తుతున్న విమర్శలు

దక్షిణ భారత సినీ కార్మికుల సంఘం (ఫెఫ్సీ) కొత్త నియమ, నిబంధనలు కోలీవుడ్‌లో చర్చనీయాంశమయ్యాయి. తమిళ చిత్రాలకు స్థానిక నటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణులు మాత్రమే పని చేయాలని, తమిళ సినిమాల చిత్రీకరణలు తమిళనాడులోనే జరగాలని, సరైన కారణాలు లేనిదే అవుట్‌డోర్ లొకేషన్స్‌లో షూటింగ్ జరపకూడదని ఫెఫ్సీ కొత్త నియమాలు చేసిందని సమాచారం. అలాగే అనుకున్న సమయంలోపు సినిమా చిత్రీకరణ పూర్తి కాకపోయినా, బడ్జెట్ పరిమితి దాటినా నిర్మాతలకు సరైన కారణాలతో లిఖిత పూర్వకమైన లేఖను సమర్పించాలని, ఒకవేళ ఓ సినిమాకు దర్శకుడే రచయిత అయితే, ఆ సినిమా కథకు సంబంధించి ఏదైనా సమస్య ఉంటే అతనే పరిష్కరించుకోవాలని, ఆ సమస్య ప్రభావం షూటింగ్, నిర్మాతలపై పడకుండా జాగ్రత్త వహించే బాధ్యత కూడా ఆ వ్యక్తే తీసుకోవాలన్నట్లుగా కొన్ని నియమాలను 'ఫెఫ్సీ' తీసుకొచ్చిందట. ఈ కొత్త నిర్ణయాలపై కోలీవుడ్‌లోనే కాదు.. సర్వత్రా విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. 'ఈ నిబంధనలు ఉన్నప్పుడు తమిళ సినిమాలను తమిళనాడులోనే రిలీజ్ చేసుకోవాలి. కోలీవుడ్‌లో హీరోయిన్లకు కొరత ఏర్పడుతుంది. సినిమాకి వాడే సాంకేతిక సామాగ్రిని కూడా తమిళనాడులోనే తయారుచేసుకోవాలి' అంటూ ఫెఫ్సీ నియమాలపై సోషల్ మీడియాలో కొందరు నెటిజన్లు వ్యంగ్యాస్త్రాలు విసురుతున్నారు. అయితే ఈ కొత్త నియమాలను కొందరు తప్పుగా అర్థం చేసుకున్నారని ఫెఫ్సీ అధ్యక్షుడు ఆర్కే సెల్వమణి పేర్కొన్నారట.